Carta descriptiva para mujeres que harán recorridos urbanos
Equipo: Artilugio
Objetivo General: Sensibilizar a las mujeres que harán los recorridos para generar indicadores feministas.

Núm.	Nombre actividad	Objetivo	Descripción	Tiempo	Materiales
1	Historia del proyecto	Explicar el proyecto	Una de las facilitadoras lee la historia del proyecto (la historia	10 min.	Historia del proyecto
2	¿Cómo está nuestro corazón?	Entrar en sintonía	Una facilitadora pregunta a todas las participantes ¿cómo está su corazón?	15 min	
3	Ejercicios de respiración	Abrir nuestras emociones y sentidos	La facilitadora invita a la reflexión	10 min	
4	Ejercicios de movimiento	Recorrer nuestros cuerpos para sentir las vibraciones que lo habitan	La persona facilitadora ayuda al grupo a sentir su cuerpo, recórrelo y a ponerlo en posturas de miedo, angustia, deseo, placer, alegría.	15 min	
5	Recorrido para mujeres	Recorrer las rutas que se quieren mapear	Dos facilitadores. Una persona acompañando a un grupo de mujeres o de cuerpos disidentes para mapear cómo se están sintiendo? Preguntas que pueden ayuda: ¿qué ven? ¿huele? ¿cómo se siente su cuerpo? ¿en qué parte del cuerpo lo están sintiendo? ¿por qué? ¿qué	1 hora o 1:30 – depende de la ruta	Dos facilitadoras: Un acompañante- una o dos personas registradoras de todo lo que el grupo diga. Mapa de cuerpo

			habita en ese momento su cuerpo? ¿qué recuerdo les trae?		Mapa de la ciudad
6	Dibujar mi cuerpo y emociones	Reconocer qué me pasó a través de imagen	La facilitadora guía a que el grupo haga un dibujo sobre ¿qué me pasó en el cuerpo? Plenaria: Compartimos cada dibujo	30 min	Hojas, colores, lugar tranquilo Persona sistematizando
7	¿qué me- nos pasó?	Entender las percepciones que las personas que hicieron el recorrido sienten	Una facilitadora pregunta ¿cómo nos sentimos después de re-conocer las calles que habitamos¿ ¿qué nos pasó en el recorrido? ¿qué me-nos sorprendió? Plenaria: Compartimos	15 min	
8	Cierre	Cerrar actividad	Agradecer el espacio, compartir y tiempo.	20 min	